ديوارنماي مصائب خانواده

27 ارديبهشت 1397

گاهي نفس كشيدن سخت مي‌شود، در زندگي مشترك. ولي مرد و زن، هيچكدام، درك درستي از مشكل ندارند، يا مشكلات. اين‌كه چه مسأله يا مسائلي عرصه را بر آن‌ها تنگ كرده است. نمي‌توانند تحليل درستي ارائه نمايند. علاقه‌اي هم براي مراجعه به مشاور ندارند. چه مي‌شود؟! بهانه‌ها آغاز. كوچك‌ترين اشتباه هر كدام، نه حتي اشتباه، هر حركتي كه بتواند دستآويزي باشد، ابزاري كه بتوان ناراحتي و رنج دروني را بيرون ريخت. دعواها در اين نقطه آغاز مي‌شود و طرفين متحيّر؛ چرا اين‌طور شد و چطور شد كه به اين‏جا رسيد؟! اين‌جاست كه اين ديوارنما قدرت خود را نشان مي‌دهد. وقتي مسائل را در كنار هم مي‌چيند و فرصتي پديد مي‌آورد تا روابط ميان آن‌ها ديده شود، نه روابط مطلق، بلكه روابط مسائل از منظر اين مرد و زن. وقتي اولويّت‌ها پيدا مي‌شود، غبارها كنار مي‌رود. هر كدام مي‌فهمد كه چه دلبستگي‌ها را از دست داده و چه خواسته‌هايش له شده كه امروز آرامش زندگي از قلبش رخت بربسته. طرف مقابل نيز به همين ترتيب. وقتي خلأهاي دروني يكديگر را ببينند، شايد ساده‌تر بتوانند راه‌حل را پيدا كنند.

# فهرست موجوديّت‌ها

1. بهداشت
2. نظافت
3. وسواس
4. غذا
5. لباس و پوشش
6. توجه كردن
7. پدر همسر
8. مادر همسر
9. پدر خود
10. مادر خود
11. اقوام خود
12. اقوام همسر
13. تفريح
14. مسافرت
15. كار
16. نوع شغل
17. همكاران همسر
18. دوستان همسر
19. تلويزيون
20. خواب
21. فرزند
22. تحصيل
23. مدرك تحصيلي
24. درآمد
25. غُر زدن
26. جيغ
27. بلند صحبت كردن
28. عصبانيت
29. تنبلي
30. لج‌بازي
31. امنيت
32. مسكن
33. حسّ استقلال
34. تربيت فرزند
35. زخم زبان
36. حسادت
37. بخيل بودن
38. حرص و طمع
39. چشم و هم‌چشمي
40. كينه‌توزي
41. خودم
42. همسرم
43. خبرچيني
44. دو به هم زني
45. لوس بودن
46. سخت‌گيري
47. غيرت
48. سيگار
49. موادّ مخدّر
50. مشروبات الكلي

تعدادي ميخ در وسط تابلو متصل شده است. به صورت منظّم. در كنار هر كدام يكي از عناوين بالا نوشته شده كه كاربر مي‌تواند با نخ آن‌ها را به يكديگر متصل نمايد. ترتيب مشخصي ميان اين عناوين نبايد باشد. مثلاً آدم‌ها يك سمت و اخلاق‌ها سمتي ديگر. قرار است همه در هم و بر هم باشند، تا نگاه خاصّي را به فرد تحميل نكند. بلكه او خود با خواندن نام هستان‌ها، احساس دروني خود را بيرون بريزد و با رنگ‌ها نشان دهد.

# رنگ‌هاي احساسي

1. سبز: آرزوها
2. آبي: اميدها
3. قرمز: مصيبت‌ها
4. زرد: نگراني‌ها

نخ‌هاي رنگي در كنار تابلو وجود دارد. مخاطب قرار است با رنگ‌ها روابط را نشان دهد. مثلاً اگر نگران از حسادت همسر خود است، رنگ زرد را بين موجوديّت «حسادت» و «همسر» قرار مي‌دهد. يعني ميخ آن دو را با نخ زرد رنگ به هم متصل مي‌سازد. ❶ سبز روابطي را نشان مي‌دهد كه اميدي به تحققشان نيست. ولي اگر مي‌شد خوب بود. دوست‌داشتني بود. ❷ آبي آن دسته از روابط را كه مي‌تواند باشد و دوست دارد كه محقق شود. امكان دارند و با اندكي تلاش مي‌شوند. ❸ قرمز مربوط به روابط ناملايم زندگي‌ست. بلاهايي كه اكنون سر فرد آمده و در بيچارگي آن‌ها دست و پا مي‌زند. مثلاً مادر شوهر خبرچيني دارد. آن دو هستان را با نخ قرمز به هم متصل مي‌سازد؛ «مادر شوهر» + «خبرچيني». ❹ رنگ زرد مربوط به مصيبت‌هاي احتمالي‌ست. چه بلاهايي ممكن است سرش بيايد، اگر چه امروز نيامده هنوز.

# قطب‌هاي حساسيّت

1. خودم
2. همسرم

اين دو ميخ مي‌توانند رنگ متفاوت داشته باشند، يا اندازه متفاوت. يا هر دو اصلاً؛ هم رنگ و هم اندازه‌اي متفاوت با ساير ميخ‌ها. به چه منظور؟! تا نشان دهد محور تابلو هستند. مسأله اصلي اين دو هستند. فرد مي‌خواهد روابط خود و همسرش را ارزيابي نمايد. بنابراين روابطي كه به اين دو هستان ختم مي‌شود مهم‌تر هستند. اصلاً همه روابط خوب و بد يك‌جور بايد به اين دو نقطه ختم شوند تا مربوط به زناشويي و زندگي مشترك محسوب گردند.

# تراكم روابط

1. تراكم سبز
2. تراكم آبي
3. تراكم قرمز
4. تراكم زرد

مخاطب نخ‌ها را در دست مي‌گيرد. رو به ميخ‌ها مي‌ايستد و هر چه از عناوين موجوديّت‌ها مي‌خواند تكه مي‌كند و بين ميخ‌ها مي‌كشد. او آرزوها، اميدها، بلاها و ترس‌هاي خود را ترسيم مي‌نمايد. اما اين چه معنايي خواهد داشت؟! پس از اتمام كار، ما با تابلويي در هم تنيده از نخ‌هاي رنگي مواجه هستيم. تصويري كه نياز به تحليل دارد. تحليل آن بر محور «تراكم‌ها» صورت مي‌پذيرد. ما به نقاطي توجه مي‌كنيم كه تراكم داشته باشند. و تراكم‌ها، به حسب رنگ خود، معناي متفاوتي متبادر مي‌سازند. تراكم سبز حجم فراوان آرزوهاي فروخفته را نشان مي‌دهد. سرخوردگي‌هاي فرد. چيزهايي كه براي به دست آوردنشان تلاش نكرده، زيرا اميدي به تحقق‌شان ندارد. خواسته‌هاي سركوب‌شده، انگيزه‌هاي پنهان فرد براي طغيان هستند، دعوا، فرياد، درگيري. تراكم زرد هم اوج ترس‌هاي فرد است. جايي كه نخ‌هاي زرد به هم مي‌رسند و تجمّع مي‌يابند، نگراني‌هايي‌ست كه فرد را به پرخاشگري وا مي‌دارد، لج‌بازي و مخالفت. اگر چه بروز نمي‌داده كه چرا مثلاً مخالف است همسر به سر كار برود، يا به خانه مادرش. اما اين تابلو حكايت مي‌كند از اين نگراني‌ها. دو تراكم آبي و قرمز حاكي از وضعيت فعلي‌ست. قرمزها كنار آمدن فرد با مصيبت‌هايي را نشان مي‌دهد كه حسّ مي‌كند در زندگي دارد. آن‌ها كمتر سبب دعوا مي‌شوند. انسان از نداشته‌ها؛ آرزوها و ترس‌ها بر مي‌آشوبد. با داشته‌ها، حتي اگر بلا باشند كنار مي‌آيد. بنابراين در درجه اول اهميت بايد به دنبال تراكم‌هاي سبز و زرد گشت. برخلاف آن‌چه خود فرد ممكن است تصوّر نمايد، تا دليل اضطراب‌ها و استرس‌ها و بدرفتاري‌هاي وي فهم شود.